

Falsos mitos sobre la alimentación. Una guía para su desmitificación.

Objetivos

El objetivo principal de este proyecto es informar a los consumidores sobre la falsedad de los llamados “mitos alimentarios”, facilitándoles información basada en la ciencia, con el fin de proteger la salud de los jóvenes a través de la promoción de una alimentación correcta que permita la adquisición de hábitos saludables.

Clarificando las dudas sobre temas de alimentación que puedan surgir en los consumidores se favorecerá la capacidad de los consumidores de ser críticos con la información que reciban.

Además, se difundirá entre los consumidores, de edades comprendidas entre 14-19 años, recomendaciones básicas para la alimentación saludable, concienciándoles sobre la influencia que tiene una alimentación saludable en la prevención de enfermedades como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc.

Actividades

- ④ Recopilación de “Mitos Alimentarios” a través de correos electrónicos recibidos de los consumidores a la siguiente dirección falsosmitos@cecu.es. También se incluirán falsos mitos alimentarios que CECU ha podido constatar que son difundidos en la sociedad.
- ④ Búsqueda y recopilación de material bibliográfico.
- ④ Mesas de discusión (encuesta cualitativa) con jóvenes adolescentes de entre 14 y 22 años que crean o no en los mitos alimentarios y que informen

sobre sus hábitos alimentarios. Se les entregará un detalle a cada participante de las mesas cualitativas.

- ④ Redacción, maquetación y edición de guías “Falsos mitos sobre la alimentación” y “Hábitos alimentarios saludables”.
- ④ Difusión de las guías en la página Web de CECU y medios a través de nota de prensa.
- ④ Envío de las guías a diferentes organizaciones, administraciones públicas, consumidores en general, fundaciones y organizaciones varias.



Este proyecto está subvencionado por el Instituto Nacional del Consumo, Ministerio de Sanidad y Consumo.